

**BUDDHA PALI WORD INA ENG
SEDAKA SUTTA**

Attānaṃ bhikkhave, rakkhissāmīti satipaṭṭhānaṃ sevitabbaṃ.

Paraṃ rakkhissāmīti satipaṭṭhānaṃ sevitabbaṃ.

Attānaṃ bhikkhave, rakkhanto paraṃ rakkhati.

Paraṃ rakkhanto attānaṃ rakkhati.

"Monks, satipatthana is to be practiced with the thought, 'I'll protect myself.'

Satipatthana is to be practiced with the thought, 'I'll protect others.'

When protecting yourself, you protect others.

When protecting others, you protect yourself.

"Para bhikkhu, satipatthana seyogianya dipraktikkan dengan pemikiran, 'Saya akan menjaga diri saya sendiri.'

Satipatthana seyogianya dipraktikkan dengan pemikiran 'Saya akan menjaga orang lain.'"

Dengan menjaga diri sendiri, engkau menjaga orang lain.

Dengan menjaga orang lain, engkau menjaga dirimu sendiri.

Kathaṇca bhikkhave, attānaṃ rakkhanto paraṃ rakkhati,

Āsevanāya bhāvanāya bahulikammaṇa.

Evaṃ kho bhikkhave, attānaṃ rakkhanto paraṃ rakkhati.

"And how do you protect others when protecting yourself?

Becoming familiar with one's own mind, developing it, protecting it accordingly and attaining skills and capacity

— this is called 'protecting oneself protects others'.

"Dan bagaimana engkau bisa menjaga orang lain dengan menjaga dirimu sendiri?"

Dengan menumbuhkembangkan pikiranmu sendiri, dengan menjaganya dan dengan meningkatkan keterampilan kapasitas – inilah yang disebut 'dengan menjaga diri sendiri, engkau menjaga orang lain.'"

Kathaṇca bhikkhave, paraṃ rakkhanto attānaṃ rakkhati,

Khantiyā avihimsāya mettacittatāya anuddayatāya.

Evaṃ kho bhikkhave, paraṃ rakkhanto attānaṃ rakkhati

"And how do you protect yourself when protecting others?

Through the gift of patience and fearlessness, through non-harming, through a mind of goodwill and through caring.

This is how you protect yourself when protecting others.

"Dan bagaimana engkau bisa menjaga dirimu sendiri dengan menjaga orang lain?"

Dengan khanti dan ketanpatakutan, dengan tidak mencelakai, dengan kehangatan hati (metta) dan dengan peduli.

Demikianlah engkau menjaga dirimu sendiri dengan menjaga orang lain."

Attānaṃ bhikkhave, rakkhissāmīti satipaṭṭhānaṃ sevitabbaṃ,

paraṃ rakkhissāmīti satipaṭṭhānaṃ sevitabbaṃ,

attānaṃ bhikkhave rakkhanto paraṃ rakkhati,

paraṃ rakkhanto attānaṃ rakkhati.

"Satipatthana is to be practiced with the thought, 'I'll protect myself.'

Satipatthana is to be practiced with the thought, 'I'll protect others.'

When protecting yourself, you protect others.

When protecting others, you protect yourself.

"Satipatthana seyogianya dipraktikkan dengan pemikiran, 'Saya akan menjaga diri saya sendiri.'

Satipatthana seyogianya dipraktikkan dengan pemikiran 'Saya akan menjaga orang lain.'"

Dengan menjaga diri sendiri, engkau menjaga orang lain.

Dengan menjaga orang lain, engkau menjaga dirimu sendiri.

Anatta-lakkhana Sutta

Yaṃ kiñci viññānaṃ atitānāgatapaccuppannaṃ, ajjhattaṃ vā bahiddhā vā oḷārikaṃ vā sukhumaṃ vā hīnaṃ vā paṇītaṃ vā, yaṃ dūre santike vā sabbāṃ viññānaṃ 'netāṃ mama, neso'hamasmi, na me so attā'ti evametāṃ yathābhūtaṃ sammappaññāya daṭṭhabbaṃ.

"Any consciousness whatsoever that is past, future, or present; internal or external; blatant or subtle; common or sublime; far or near:

every consciousness is to be seen as it actually is with right discernment as: 'This is not mine. This is not my self. This is not what I am.'

"Kesadaran apa pun, baik di masa lalu, masa mendatang maupun masa sekarang; internal atau eksternal; kasar atau halus; yang biasa maupun yang agung; jauh atau dekat:

setiap wujud hendaknya dilihat dengan panna yang tepat, sebagaimana adanya, sebagai: 'Ini bukan milik saya, saya bukan ini, ini bukan diri saya.'"

Evaṃ passaṃ bhikkhave sutvā ariyasāvako rūpasmimpi nibbindati. edanāyapi nibbindati, saññāya'pi nibbindati, saṃkhāresu'pi nibbindati, viññānasmimpi nibbindati, nibbindaṃ virajjati, virāgā vimuccati, vimuttasmim vimuttamiti nānaṃ hoti: 'khīṇā jāti, vusitaṃ brahmacariyaṃ, kataṃ karaṇiyaṃ nāparaṃ ithattāyāti pajānāti'ti.

"Seeing thus, the well-instructed disciple of the noble ones grows disenchanted with form, disenchanted with feeling, disenchanted with perception, disenchanted with fabrications, disenchanted with consciousness.

Disenchanted, he becomes dispassionate. Through dispassion, he is fully released. With full release, there is the knowledge, 'Fully released.' He discerns that 'Birth is ended, the holy life fulfilled, the task done. There is nothing further for this world.'"

"Dengan melihat demikian, Ariya Savaka yang terlatih baik, tak lagi terpicat (nibbida) pada wujud, tak lagi terpicat pada sensasi, tak lagi terpicat pada persepsi, tak lagi terpicat pada sankhara, tak lagi terpicat pada kesadaran.

Karena tak lagi terpicat, dia tak lagi tergantung (viraga). Karena tak lagi tergantung, dia sepenuhnya bebas. Dengan sepenuhnya bebas, dia tahu dia sepenuhnya bebas. Dia tahu: 'kelahiran telah berakhir, kehidupan suci telah dijalani, apa yang harus dilakukan telah dilakukan, tiada lagi bhava.'"